

Salud Cardiovascular en Missouri



El corazón del problema . . .

El fumar es el mayor factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares. Sí fuma, usted tiene un riesgo mayor de tener un ataque corazón o al cerebro.

¿Sabia usted que?

- ♥ El fumar es la causa principal de muerte prematura y de enfermedades prevenibles en Missouri.
- ♥ Más del 23 por ciento de los adultos de Missouri fuman. Missouri tiene el lugar # 11 más alto de fumadores en los Estados Unidos.
- ♥ El cigarrillo de segunda mano es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón. Con solo 30 minutos de estar expuesto puede causar que el vaso sanguíneo se entumezca y las placas de la sangre se vuelvan pegajosas y hagan que el corazón trabaje mas duro.



El Costo del Fumar en Missouri

Casi 10,000 personas en Missouri murieron debido a enfermedades relacionadas con tabaco en el año 2005, la mayoría debido a enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Los costos directos médicos atribuidos por fumar en Missouri sumaron más de \$2.13 billones de dólares en el año 2005.

Pasos para dejar de Fumar

- Consiga ayuda y apoyo. Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted esta dejando de fumar.
- Prepárese. Fije una fecha y sosténgase. Piense en los intentos pasados, en lo qué funciono y lo qué no puede funcionar.
- Aprenda nuevas habilidades y comportamientos, cambie su rutina, reduzca las tensiones, planeé algo agradable cada día, beba mucha agua y otros líquidos.
- Consiga medicamento y utilícelo correctamente. Hable con su abastecedor de cuidado médico sobre gomas de mascar para el reemplazo de nicotina, inhaladores, pastillas de lozenge, aerosol nasal o parches.
- Esté preparado para la recaída o las situaciones difíciles. Evite el alcohol, coma sano y permanezca activo.
- Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar al teléfono 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) para asesoramiento y recurso de apoyo para ayudarle a parar de fumar.

Fuentes De Datos:

1. Centros para el control y la prevención de la enfermedad: Sistema De Vigilancia del Comportamiento De Factor De Riesgo
2. Encargado de Datos de l tabaco:- <http://tobaccofreekids.org>



04/07

Missouri Departamento de Salud y de Servicios
para Personas de Edad Avanzada
Control de Enfermedades Crónica y Cáncer (800) 316-0935
www.dhss.mo.gov/HeartDisease y www.dhss.mo.gov/Stroke

UN EMPLEADOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES/
DE ACCION AFFIRMATIVA
Servicios proveídos en bases no discriminatorias.